

AVIDA CONTINUA

AVC E COMPROMETIMENTO EMOCIONAL



www.abavc.org.br

AVC e comprometimento emocional

Um Acidente Vascular Cerebral (AVC) pode afetar uma pessoa tanto na sua condição física quanto nos lados emocional, cognitivo e social. O AVC causa uma lesão cerebral e esta lesão pode fazer com que a pessoa mude seu jeito de ser e de se comportar ou que ela mude o modo como sente e mostra as suas emoções. Isto ocorre porque a lesão pode danificar as áreas do cérebro que fazem estas funções acontecerem.

Além disso, sofrer um AVC é um fato muito sério, marcante e até traumático, na vida de alguém. De uma hora para outra tudo muda. Muitas vezes a pessoa que sobreviveu ao AVC vai apresentar mudanças comportamentais e emocionais como uma resposta a sua própria condição atual, como uma maneira de reagir às limitações que está tendo de enfrentar. Os problemas psicológicos ou emocionais podem ficar tão graves que atrapalham a recuperação da pessoa que sofreu o AVC.

Conheça algumas das principais alterações emocionais que podem ocorrer:

Depressão:

Tristeza intensa; falta de prazer nas atividades que faz; problemas para dormir (sono demais ou dificuldade para dormir); falta de interesse no mundo a sua volta; pouca energia; dificuldade para se concentrar; problemas com o apetite (muito ou pouco apetite); agitação; pensamentos sobre a morte; sentimento de culpa; preocupação excessiva. Estes sintomas ocorrem durante um tempo, no mínimo duas semanas. Não são passageiros ou temporários.

Ansiedade ou “nervosismo”:

Muitos pensamentos de preocupação que ficam “martelando” ou incomodando na cabeça; inquietação; dificuldade de se concentrar; tensão muscular; irritabilidade; problemas para dormir. A ansiedade pode ocorrer com manifestações no corpo (aceleração do coração, boca seca, tremores, dificuldade para respirar, sensação de sufocamento, calor, desconforto no estômago) e na mente (sensação de que vai acontecer alguma coisa ruim, sensação de morte iminente, tendo sobressaltos, sentindo-se assustado).

Impulsividade:

A pessoa age de maneira imprudente, sem pensar ou sem calcular os riscos e benefícios de suas ações para si e para os outros.

Reações catastróficas e labilidade emocional:

Explosões emocionais, como choro repentino, raiva ou agressividade, riso incontrolável, ou crises súbitas de ansiedade.

Apatia:

A pessoa não tem iniciativa e energia para fazer as coisas. Parece que perdeu o interesse pelas pessoas e pelas atividades, como se estivesse deprimida, mas na verdade, a pessoa não consegue ter a força e a diligência para fazer as coisas.

As pessoas próximas do paciente devem criar situações sociais nas quais ele possa ser incluído, como passeios, encontros familiares, etc.

A participação dos pacientes em grupos de apoio deve ser incentivada, tanto para manejo dos sintomas psicológicos como para ver outras pessoas que estão passando ou já passaram pela mesma situação, para ter exemplos de como lidar com as dificuldades e as limitações.

O sobrevivente de AVC deve ser motivado para se cuidar, para cuidar de sua aparência, para se exercitar (de acordo com as possibilidades) para que a autoestima melhore.

Depois do AVC a vida continua: isso quer dizer que a pessoa deve ser incentivada a se manter ativa no dia a dia, pois, essa é a chave para sua recuperação.

É importante saber que estes problemas psicológicos ou emocionais podem atrapalhar a realização das atividades do dia a dia assim como a capacidade da pessoa de conviver com os outros, além de causar muito sofrimento. Por isso a pessoa precisa de ajuda, apoio, compreensão e tratamento!

Tudo depende do foco de que se olha: se o paciente olhar e comparar a sua situação atual com a situação antes do AVC, ele provavelmente vai ter de se deparar com um enorme sentimento de perda. Mas, se ele olhar a partir do hospital, pode se sentir melhor, pois sobreviveu ao AVC, e já melhorou desde o dia em que ele aconteceu. É preciso se concentrar no que se tem e no que se está conseguindo ao invés de só valorizar o que perdeu!

ELABORAÇÃO:

Maria Gabriela Ramos Ferreira - Neuropsicóloga



(47) 3451-2596



/abrazilavc



www.abavc.org.br